

Mente, Economia e Ansia

Tratto da un articolo scritto da *Swami Veda* dopo la crisi economica del 2008-2009 e pubblicato nella Newsletter Ahymzin di Settembre 2017

Delusioni, ansie, paure.

Soddisfazioni, speranze, fede.

Queste cose si alternano nelle nostre vite, oppure può essere anche che restino su binari paralleli nella mente in ogni momento, portandoci un po' gioia e un po' sofferenza.

Di questi tempi le persone spesso parlano delle loro ansie e paure. Perché non godersi ciò che si è conquistato, invece di dispiacersi per ciò che fino ad ora non abbiamo raggiunto?

Fate una lista di tutti i piaceri, degli obiettivi raggiunti, dei momenti di gioia, di tutte le cose che vi hanno portato un sorriso; gustateli tutti a pieno. Gustatevi ciò che vi potete gustare, rifiutatevi di soffrire per le cose che vi farebbero soffrire.

Non sentitevi così impotenti. Il vostro destino non è stato creato da Dio, né dalle stelle, né dai tarocchi. I vostri *sankalpa*, le vostre intenzioni e risoluzioni, creano il vostro destino. Nelle ultime vite avete creato il vostro destino per questa vita. In questa vita avete anche modificato il vostro destino attuale, contribuendo a formare il destino delle vostre vite future.

Sopportiamo così tante ansie e sentiamo lamentele sui cosiddetti “tempi moderni”, su ciò che sta accadendo a “tutti noi”, “di questi tempi”. I cicli e i percorsi paralleli di gioie e dolori sono perenni. Non si sono mai fermati. Leggete gli antichi libri di storie. Gli *Jataka*, il *Katha-sarit-sagara*¹ e tutti gli altri che narrano le vite di persone ordinarie nei tempi antichi. Tutti loro gioivano delle stesse nostre cose, e avevano le stesse ansie. Questo sarà così anche tra diecimila anni quando le persone avranno nostalgia del nostro tempo presente come dei “bei vecchi tempi”. Sarà così, se state seminando un *sankalpa* affinché sia così. Oppure, possiamo cambiare la direzione del nostro *sankalpa* collettivo e individuale. Questo è il segreto del nostro futuro da qui a un anno e a un millennio.

È il vostro *sankalpa* che determina il corso del vostro destino. Seminate un'intenzione, la innaffiate, la fare crescere, le vostre azioni derivano da una mente determinata e concentrata e creano il vostro ambiente circostante per come desideravate che fosse. Ma dovete imparare l'arte di coltivare i semi del *sankalpa*.

A volte qualcosa accade nel mondo sottile attorno alla vostra anima anche sei mesi prima che un evento si verifichi nel mondo visibile. I pensieri che state seminando in questo

¹ Gli *Jakata* sono una raccolta di leggende sulle vite anteriori del Buddha, mentre i libri del *Kathasaritsagara* narrano storie e favole del folklore indiano

momento mostreranno i loro risultati tra sei mesi o anche più. Avete scelto, con un intento ben curato, i pensieri che state seminando? Due anni fa li avete scelti in modo tale da non rimpiangere i risultati dei vostri pensieri oggi? Tenete a mente questo principio, come diceva il mio Gurudeva Swami Rama dell'Himalaya: “voi siete gli architetti del vostro destino”.

Un *sankalpa* non è un volatile desiderio seguito da un altro desiderio completamente diverso e da una catena di vari altri desideri. Al momento del *sankalpa* non c'è alcuna ansia.

Contate i vostri respiri per qualche minuto (è un'arte che dovete imparare);

Lasciate che la mente diventi totalmente calma, rilassata, distesa e priva di pieghe, un luogo fatto di silenzio e immobilità;

Poi inviate un silenzioso messaggio, sì, molto silenzioso, alle forze del mondo sottile;

Dopo aver fatto ciò, lasciatelo lì, consegnatelo a quelle forze, alla volontà divina, e non sforzatevi oltre.

Potete ripetere questo processo quotidianamente.

Inizierete a percepire quale dovrebbe essere il vostro piano d'azione. Vi troverete ad intraprenderlo. Le “forze” vi invieranno aiutanti inaspettati e aiuti da fonti sconosciute.

Restate quieti per tutto il tempo; osservatori, non attori.

Un altro fatto della realtà cosmica che dovete imparare è l'armonia delle forze degli opposti. Se prendete un aeroplano da Delhi, volate verso occidente, e continuate a volare, finirete di nuovo ad est - in Cina, e di nuovo a Delhi. Ogni forza porta in grembo il suo opposto, e lo nutre, lo supporta, lo manifesta.

La stessa cosa avviene nell'economia, questo è accaduto negli USA e poi si è esteso fino ad affliggere l'economia mondiale. Le persone e i sistemi bancari hanno creato un falso benessere. E poi non sono riusciti a mantenere in piedi la facciata. L'economia è crollata. [...]Ora, ci servirà un po' di saggezza per controllare il ciclo ascendente dell'economia che inizierà non appena la ruota dovrà girare, la “bassa” situazione presente porta in grembo il principio della “risalita”.

Come equilibriamo questi alti e questi bassi in modo da non cadere di nuovo nella stessa trappola? La risposta è la saggezza. Imparare a bilanciare queste forze. [...] attenetevi all'antica tradizione di *a-pari-graha*, mantenere il desiderio sotto controllo. Se non avete il denaro per comprare una macchina più grande, arrangiatevi con quella più piccola e, più importante, siate soddisfatti di essa.

Santo Shaad anuttamah sukha-laabhah

Dall'accontentarsi si riceve impareggiabile gioia – Yoga Sutra di Patanjali, 2.4

[...] Le forze del mondo sottile stanno ribaltando il ciclo, dalla filosofia “io”, “io”, “io”, alla condivisione e al conseguente pareggio del divario tra coloro che hanno e coloro che non hanno. [...]

Per riassumere:

Rallegratevi per gli obiettivi che avete raggiunto, non soffrite delle vostre mancanze;
Ricordate che voi siete gli architetti del vostro destino, voi e nessun altro;

Imparate la speciale arte di un *sankalpa* efficace;

Imparate come il mondo sottile dà forma al mondo manifesto e come possiamo rimodellare il mondo sottile in modo tale che dia al mondo manifesto una forma che realizzi i nostri desideri.

Imparate ad utilizzare il principio dell'armonia delle forze opposte a vostro vantaggio
Praticate *a-pari-graha* in questo modo:

a) desiderando meno per voi stessi e b) condividendo con gli altri a livello individuale e collettivo/imprenditoriale, in modo tale che le forze sottili possano portare, non un'economia artificialmente “riscaldata”, ma un'economia che sia stabile e duratura a lungo termine.

Questo si riferisce al mantenere “contenuto” il temperamento individualistico, da applicarsi anche all'economia nazionale, per influenzare l'economia mondiale.

Ricordate, una mente ansiosa non può prendere decisioni giuste.
Sopra ogni cosa, imparate l'arte di una mente pacificata.

Articoli, Trascrizioni e Testi tradotti in italiano tratti dalla biblioteca di:

HIMALAYAN YOGA INSTITUTE - Viale dei Mille n 90 50131 Firenze Telefono 055 472015

e-mail: info@himalayanyogainstitute.it - www.himalayanyogainstitute.it